Frischkornmüsli

Zutaten

6	EL	Getreide
1	EL	Rosinen
1	EL	Mandelmus
1		Apfel (fein gerieben)
1	TL	Hanf-, Lein oder sonstiges 'gutes' Öl

Zubereitung

Das Getreide mittel/grob schroten und mit den Rosinen in ein Schälchen geben. Wasser kochen (ist für Anfänger besser verträglich), das Getreide ½ cm breit mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Morgen Apfel, Öl und Mandelmus unterrühren und fertig ist das Basisfrischkornmüsli.

Pimpen (nicht nur eiweißtechnisch) kann man das Müsli mit: Banana, Hanfproteinpulver, Nüssen, Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Trockenfrüchte, Matchapulver, Kakaonibs … und und und …